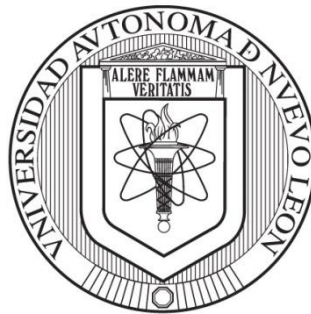


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE COHESIÓN Y
MANEJO DE ESTRÉS EN UN EQUIPO DE FUTBOL FEMENIL
UNIVERSITARIO

Por

ÁLVARO EDUARDO ALARCÓN PADILLA

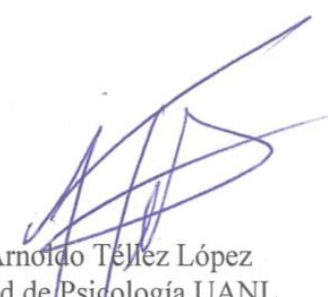
PRODUCTO INTEGRADOR
REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
Como requisito para obtener el grado de:
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, julio 2018

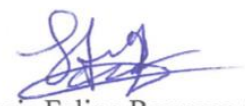
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas Profesionales titulado “Intervención para el desarrollo de cohesión y manejo de estrés en un equipo de fútbol femenino universitario.” realizado por el Lic. Álvaro Eduardo Alarcón Padilla sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

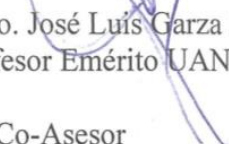
COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Arnaldo Téllez López
Facultad de Psicología UANL
Asesor Principal



Mtro. Luis Felipe Reynoso Sánchez
Facultad de Organización Deportiva
UANL
Co-Asesor



Mtro. José Luis Garza López
Profesor Emérito UANL
Co-Asesor

Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, julio 2018.

Dedicatoria

A María, quien me acompaña en este viaje que se llama vida.

A mi familia, que siempre ha estado en todo momento y su apoyo es invaluable.

Al rugby y todos sus implicados, ya que hicieron de mi pasión, un estilo de vida, estudio y trabajo.

A todo el equipo de Tigrillas, Arturo, “Cody” y “Tolo” por la apertura a la Psicología del Deporte.

Y principalmente a Gloria y Carlos, por su apoyo y cariño incondicional, además que siempre me recuerdan el orgullo que sienten al tenerme como hijo.

Ka speaks and the wind blows.

Stephen King.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD- FaPsi

Fecha de graduación: Julio 2018

ÁLVARO EDUARDO ALARCÓN PADILLA

Título del Producto Integrador: Intervención para el desarrollo de cohesión y manejo de estrés en un equipo de futbol femenino universitario.

Número de Páginas: 57

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte.

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

En este reporte de prácticas profesionales se describe la intervención realizada con el equipo de Futbol Asociación Femenil de la Universidad Autónoma de Nuevo León durante su participación en los clasificatorios estatales, regionales y finalmente en Universiada organizada por CONDDE.

Se describe la problemática que expusieron los entrenadores de dicho equipo, que fue falta de cohesión grupal. Para comparar si hubo un impacto en las intervenciones, se crearon sociogramas antes y después de la intervención buscando cambios que impactaran en la cohesión grupal.

Se trabajó de la misma manera con la información dada por las jugadoras para mejorar el rendimiento en Universiada 2018.

Para el desarrollo de las sesiones se revisó distinta bibliografía que abarca desde fundamentos teóricos y su aplicación en el campo del deporte.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL



Dr. Arnoldo Téllez López

Índice de Contenido

Introducción	1
Planteamiento del problema y justificación	1
Antecedentes teóricos y empíricos.....	3
Pertenencia al grupo.....	3
Cohesión social y cohesión tarea.	4
Metas grupales e individuales	8
Comunicación	10
Estrés.....	12
Técnicas de relajación.....	14
Técnicas de visualización.....	16
Caracterización	18
Nivel de aplicación.	19
Propósitos.....	20
Tiempo de realización.....	21
Estrategias y Actividades.....	22
Motivación	22
Cohesión grupal	22
Control de ansiedad.....	22
Comunicación	23
Recursos.....	24
Evaluación cualitativa de la cohesión	24
Materiales.....	24
Software	24
Producto	25
Conclusiones	28
Referencias.....	30
Experiencia personal.....	33
Anexos	34
ANEXO 1 DESARROLLO DE SESIONES	34
ANEXO 2 SUPERVIVENCIA EN EL DESIERTO	51
ANEXO 3 PROCESOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA	55

Evaluación del desempeño de las prácticas profesionales	56
Resumen autobiográfico	57

Introducción

Planteamiento del problema y justificación

Dentro del campo de la Psicología del Deporte se encuentra la búsqueda de las variables que pueden aumentar o dificultar el rendimiento deportivo. La diferencia entre el éxito y fracaso deportivo depende del trabajo eficaz en equipo, eficacia individual y colectiva, cohesión grupal y la decisión de los jugadores de cooperar o no en la búsqueda del cumplimiento de los objetivos grupales (Leo, García, Parejo Sánchez y García Mass, 2009).

Hablando en relación a la cohesión grupal, García-Mas y Vicens (1995) afirman que este término no es más que un constructo multidimensional que incluye la cohesión social, cohesión tarea, aceptación, sensación de pertenencia, valía en el grupo, cercanía al grupo y del trabajo en equipo, agregando entonces posibles variables para la obtención del éxito deportivo.

Distintas investigaciones han buscado qué relación existen entre variables psicológicas, intervenciones y el éxito deportivo; por mencionar alguna, Leo et. al (2009) realizaron una intervención con objetivo principal del aumento de la cohesión social, para lograrlo dividieron una muestra de 61 jugadores en dos grupos; el grupo experimental participó en 12 sesiones para la mejora de cohesión. Como resultados de la investigación, el grupo experimental mostró, de acuerdo al análisis estadísticos de las pruebas psicométricas aplicadas, una mejora en la cohesión social, tarea, autoeficacia y eficacia percibida por el entrenador en comparación con el grupo control.

La importancia del proyecto radica en los comentarios del Director Técnico y su asistente en relación a la falta de cohesión grupal, mencionando que el equipo es fuerte individualmente, pero en el plano colectivo hay muchas carencias y la creencia de una falta de compromiso por que las jugadoras aún no se sienten identificadas con el equipo de la Universidad. Sabiendo lo anterior y relacionando con la teoría existente, entonces

la importancia radicaría en la creación de un programa de intervención que tenga como objetivo la mejora de cohesión grupal, que traería por consecuencia, mejores niveles de autoeficacia y autoeficacia percibida.

Para lograr esto, se plantean actividades, que relacionando con la teoría, generan el desarrollo de la cohesión grupal, trabajándola desde diferentes variables y formas, algunas de ellas aplicadas desde un aula, otras en el campo de entrenamiento y algunas más fuera del contexto deportivo, haciendo interesante la intervención.

Dentro de los beneficios que aporta este proyecto a la Psicología del Deporte, es la revisión teórica y la selección de actividades en función a esta, además de su intervención en un periodo corto de tiempo, debido a la poca disponibilidad del de las jugadoras por cuestiones laborales y escolares.

El impacto se refleja directamente en las relaciones interpersonales de las jugadoras, con una comunicación más efectiva y altos grados de cohesión social y cohesión tarea, que se reflejan, de acuerdo a la teoría, en el rendimiento deportivo grupal.

Antecedentes teóricos y empíricos

Pertenencia al grupo

Todos los seres humanos tienen la necesidad de conformar grupos y el motivo por el cual se asocia a ellos pueden ser las siguientes premisas. La primera tiene que ver con el gusto de la tarea o la actividad y básicamente se refiere al carácter lúdico que ofrece el grupo. La segunda son las relaciones sociales que se pueden hacer dentro del grupo, que parecen ser el factor principal de cohesión y de deserción. La tercera de ellas y de acuerdo a los autores se refiere a la satisfacción de necesidades ajenas al grupo, es decir, que sea un medio para lograr algo personal (Napier y Gershenfeld, 2008).

Por otro lado y complementando lo anterior, Wilson (2007) afirma que las personas buscan pertenecer a un grupo por su naturaleza humana de comunicación y acompañamiento, la discriminación de este para filtrar la posibilidades de grupos a los cuales puede pertenecer está en función al nivel de atracción a otros miembros, actividades y/o metas del grupo, interés de pertenencia por el hombre o reputación del grupo y ver el grupo como medio para alcanzar alguna meta personal no relacionada con los propósitos fundamentales del mismo.

Una vez que el individuo busque pertenecer a algún grupo y satisfacer alguna de las premisas mencionadas con anterioridad dependerá de la membresía su entrada. La membresía describe la cualidad de la relación del individuo y el grupo y tiene como función discriminar la entrada al grupo en función a los objetivos del grupo e individuo, determinar los objetivos del grupo, determinar el estatus de jerarquía de los miembros, establecer formas de conductas dentro y fuera del grupo, entre otras. Cabe mencionar que la membresía puede presentarse de manera implícita o explícita (Napier y Gershenfeld, 2008).

El atractivo de la membresía está relacionada positivamente con la cohesión grupal y establecimiento de metas individuales y colectivas, es decir, si el grupo tiene un objetivo claro y proporciona el medio adecuado para cumplir las necesidades de sus participantes, el grupo estará más cohesionado y las personas de fuera del grupo les será

atractivo pertenecer a él (Losada, Rocha y Castillo, 2012). Algunas propiedades que aumentan la membresía del grupo son descritas a continuación:

El prestigio, el primero de ellos, entre mayor prestigio tenga el grupo, mayor será la cohesión grupal y la forma en que se aumenta está ligado al grado de dificultad para entrar a este.

Si la forma de trabajar del grupo está más del lado de la cooperación y no la competición, los miembros de éste se sentirán más comprometidos al mismo debido a que consideran que la forma de lograr el objetivo en común es por medio del trabajo en equipo. La cooperación incrementa el atractivo de los miembros hacia el grupo.

Cohesión social y cohesión tarea.

Entre temporadas deportivas y deportes de equipo existen numerosos cambios que los técnicos hacen con el fin de obtener mejores resultados, por tal motivo se pueden presentar bajas, fichajes y esto genera el rompimiento de lazos y la oportunidad de crear nuevos. Por este motivo es fundamental que la intervención del psicólogo del deporte incluya temas de cohesión grupal para promover el surgimiento de alianzas y la eliminación de inhibiciones. Para entender este punto de una mejor manera, Ramírez y Rodríguez (2015) mencionan que un equipo de fútbol es como la maquinaria de un reloj donde cada pieza debe de estar en su sitio y funcionar correctamente para que dé la hora exacta, resaltando la unión del equipo.

Existen distintas definiciones de cohesión que a lo largo de la historia se han ido complementando, siendo así la definición más acertada la de Carron, Brawley y Widmeyer (citado en Weinberg y Gould, 2007) debido al sentido que le da englobando diferentes dimensiones personales y grupales, ya que afirman que la cohesión es un proceso dinámico que se puede observar en la tendencia del grupo a no separarse y mantener un grado de unión con el objetivo de cumplir metas grupales y satisfacer las necesidades afectivas que tengan sus miembros. Partiendo de esta definición se pudiera aseverar que la cohesión tiene dos principales dimensiones, la primera hace relación al cumplimiento de objetivos o metas, llamándose cohesión tarea, y la segunda se refiere a la cohesión grupal, que es la atracción interpersonal entre los miembros del grupo.

Para medir la cohesión o simplemente tener una idea de los lazos que existen en un grupo se pueden utilizar distintos cuestionarios como el Cuestionario de Entorno de Grupos (GEQ, *Group Environment Questionnaire*, Widmeyer, Brawley y Carron, 1985) que diferencia los aspectos individuales de los grupales y los aspectos de tarea de los sociales. Otra forma de conocer la cohesión sin el uso de cuestionarios son los sociogramas, siendo una herramienta que se utiliza más para conocer la dimensión de cohesión social, dando a conocer la presencia o ausencia de subgrupos, percepciones de afinidad hacia los miembros, preferencias de amistad internas, grado de percepción de compartimiento de sentimientos personales, aislamiento de miembros del grupo y grado de atracción hacia este.

Retomando el tema de la cohesión social, o el grado de interacción entre los miembros se refiere a que en el grupo se puede hacer buenos amigos o compañeros que comparten mismos objetivos y se puede ejercer o recibir influencia. La cohesión social incrementa el atractivo de la membresía, sin embargo, una interacción negativa o desagradable, como miembros que se contradicen, líderes aburridos o repulsivos, disminuye la atracción (Wilson, 2007).

El estudio de la cohesión social es importante en el campo de la psicología del deporte, ya que liga a sus miembros al grupo y los mantiene unidos y así es como los miembros del grupo comienzan a llamarse como un conjunto “nosotros” y sentido de pertenencia y esto crea que ese grupo sea visto como una familia o comunidad, en donde los miembros están dispuestos a sacrificar sus propios deseos personales por los del grupo (Wilson, 2007).

Sabiendo ahora qué aspectos aumentan la membresía y su relación con la cohesión, se presentan ahora distintos factores que tienen un efecto en esta última.

Las actitudes similares entre los miembros propicia una cohesión social y tarea, sin embargo, para que esto suceda es necesario la exposición implícita de ellos de tal manera que cuando los miembros identifican valores y prácticas similares, se sienten más cohesionados y tiene un efecto que perdura en el tiempo. De acuerdo a un estudio de Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García (2013) con jugadores semi-

profesionales de España de fútbol asociación, las variables que maneja el instrumento GEQ, la integración grupal hacia lo social (relacionarse con los demás en ambientes ajenos al deporte), la integración grupal hacia la tarea (cumplir objetivos en grupo), la atracción social hacia lo grupal (sentimiento de posibilidad de rendir mejor por estar en el equipo en cuestión) y la atracción social hacia lo grupal (sentimiento de bienestar teniendo actividades con ese grupo en ambientes ajenos al deporte) se relacionan positiva y significativamente entre sí, además de que tienen un efecto de correlación positiva con el cumplimiento de objetivos enfocados al ego y a la tarea.

De acuerdo a un estudio realizado por Durán, Velasco, Iza y Morales (2017) el cual está relacionado con la atracción social hacia lo grupal del punto anterior, se determinó en una muestra de estudiantes de Educación Física de la Universidad Politécnica de Madrid que la práctica deportiva está muy relacionada con la percepción de felicidad y bienestar, ya que contribuye a los aumentos de niveles de salud, eleva el estado de ánimo y autoestima y disminuye los niveles de ansiedad y depresión, esto se concluyó a partir de que el 83% de esa muestra afirmó que el deporte les permite socializar con otros individuos y pueden pertenecer a otros grupos que conviven dentro y fuera de la práctica deportiva.

Continuando con la cohesión social, Napier y Gershenfeld (2008) concluyeron que el tamaño de un grupo influye inversamente en la cohesión, es decir, entre más grande sea el grupo en menor grado se presentará esta variable y esto se debe a que en un grupo pequeño es más fácil conocer a los demás y descubrir intereses similares. Cuando el grupo se hace más grande, se incrementan la cantidad de personas que se unen a la causa, sin embargo, la participación individual, la intimidad y el interés al grupo se disminuye.

Las relaciones con otros grupos es un factor importante en el atractivo de la membresía, si la posición social del grupo es superior a la de otro similar, el conjunto se encontrará más cohesionado y motivado por cumplir los objetivos grupales, ya que se percibe que hay otro grupo trabajando por los mismos ideales, sin embargo, las acciones del propio grupo han logrado estar más cerca de la meta que el otro (Wilson, 2007).

El éxito, en relación con el punto anterior, es igual de importante, cuando un equipo deportivo gana más que los demás, es más atractivo pertenecer a este. En situaciones de este tipo todos se encuentran convencidos que sus acciones los han llevado al éxito, por tal motivo el nivel de satisfacción personal aumenta y se deriva en una cohesión grupal más fuerte.

Pasando al otro lado del éxito, el temor y el estrés que puede generar la idea de no lograr los objetivos grupales puede debilitar la cohesión grupal, sin embargo en situaciones de crisis, los individuos buscan establecer contacto con otros que se relacionen psicológicamente. Para que se logre esto, es fundamental la confianza que generan las relaciones internas de ese grupo. Este tipo de confianza no se refiere a la seguridad que se tiene al respecto a otras personas, si no a la percepción del individuo hacia las habilidades de sus compañeros para salir delante de la contingencia. A pesar que este concepto de confianza no es necesariamente relacionada con la honorabilidad, se puede complementar fortaleciendo las relaciones personales a niveles más íntimos, de esta manera, la persona se puede llegar a sentir más segura si los compañeros de equipo son competentes y hay lazos de relaciones interpersonales con ellos. Existe evidencia de acuerdo a un estudio realizado en equipos de baloncesto, fútbol sala y voleibol, que es primordial que existan buenas relaciones de confianza entre los miembros del grupo ya que permite mayores posibilidades de conseguir el éxito deportivo, además que se disponen de mayores recursos y habilidades de afrontamiento para revolver obstáculos (Losada, Rocha y Castillo, 2012; Wilson, 2007).

El manejo de conflictos, relacionado con el punto anterior puede debilitar la cohesión del grupo, sin embargo si existe un canal de comunicación abierto entre sus miembros, que incluya a los líderes del mismo, los problemas se ven como una manera de reforzar lazos y aprender nuevas formas de solucionar conflictos, una resolución racional de conflictos es fundamental para obtener el éxito deportivo (Dosil, 2004; Wilson, 2007).

El éxito se relaciona con el establecimiento de metas, que se desarrolla posteriormente, de tal manera se afirma que tener una idea clara de cómo alcanzar las metas hace que los miembros grupales enfoquen su atención en aspectos que tengan un

efecto positivo, para ello es necesario tener indicadores de progreso, sistemas de recompensa y saber el camino o los pasos a seguir para cumplir con el objetivo principal (Wilson, 2007). Las metas de logro y las metas sociales son factores que determinan el compromiso deportivo y adherencia a la práctica deportiva (Almagro, 2014).

Terminando de revisar los aspectos que según la teoría hacen más interesante la pertenencia a un grupo, se pasó a revisar aquellos que juegan un papel muy importante para que este se mantenga unido. Cualquier intervención que quiera tener un impacto en la cohesión, entonces debería de trabajar con las variables mencionadas con anterioridad.

Metas grupales e individuales

Existe una teoría que data del siglo pasado, a pesar de ser antigua, es aplicable en este contexto y afirma que una meta tiene un gran poder en la motivación del individuo, y esto se debe a que cuando algún individuo establece metas, se forma un sistema de tensión dentro de sí que motiva a la persona a que termine lo establecido o que haya algún tipo de cierre psicológico que repercuta en la percepción de que ya se logró el objetivo (Seigarnik, 1927, citado en Napier y Gershenfeld, 2008). Esto básicamente explica el cómo una meta influye en el comportamiento y cognición del individuo. Este sistema de tensión también influye en las metas establecidas por un grupo ya que los miembros sienten un cierre cuando se completa una tarea, ya sea que ellos mismos lo realicen o alguien más. De acuerdo a un estudio realizado por Losada, Rocha y Castillo (2012), cuando un equipo tiene un alto grado de comunicación, solidaridad y metas comunes, tienen una mayor posibilidad de alcanzar el éxito grupal y un mejor rendimiento deportivo. Pérez y Martínez (2018) mencionan que la planificación de metas es un procedimiento que debe de incluirse en cualquier entrenamiento psicológico.

Un sistema de establecimiento de objetivos que se plantea de una manera correcta puede funcionar como eje transversal a lo largo de toda la temporada, además que funciona como una estrategia motivacional, focaliza la atención en lo que se debe de hacer y cómo mejorar en áreas de oportunidad (Ramírez y Rodríguez, 2015).

Las metas individuales pueden tener dos orientaciones, la primera de ellas es la orientada a la misma persona, y se refiere a servir los motivos orientadas por ella, y se satisfacen por medio de la actividad grupal. La otra orientación se refiere al grupo, aquí es donde la persona está satisfecha con los resultados que obtenga el mismo grupo como unidad, es interesante mencionar que en ocasiones, se puede lograr un objetivo grupal sin satisfacer los personales. De acuerdo a investigaciones, los individuos que tienen una meta de grupo en común, sienten una mayor satisfacción cuando se cumple en comparación con quienes tienen una meta orientada a la persona y esto se debe al proceso en que se envuelve la persona para el cumplimiento del grupal (Napier y Gershenfeld, 2008).

Existe una relación entre el establecimiento de metas, ya sea individuales o grupales, con el desarrollo de las actividades del grupo. La redacción de ellas puede determinar el sentimiento del grupo al finalizar el periodo de tiempo para el cumplimiento del objetivo, de acuerdo a Napier y Gershenfeld (2008) se debe de establecer un nivel de aspiración en función a las posibilidades de cumplimiento, pudiéndose basarse en actuaciones pasadas o la opinión de un experto. Al finalizar el objetivo, cuando se actúa por encima del nivel de aspiración se considerará exitoso el proceso, en cambio, si se hace por debajo de ese nivel, se verá como un fracaso, partiendo de este último punto, el no alcanzar las metas de grupo puede debilitar el atractivo de este y la cohesión grupal. El trabajo de establecimiento de metas debe de realizarse al principio del macro ciclo o temporada, ya que evita que los atletas tengan tareas ambiguas o que no hagan lo que les corresponde por falta de conocimiento, además que la cohesión tarea es más visible en el periodo preparatorio acordando tareas y objetivos, y de acuerdo a una vez terminado esto, los miembros pueden dedicar más tiempo a la interacción social familiarizándose unos con otros (Losada, Rocha y Castillo, 2012).

La misma redacción de las metas debe de estar en función al cumplimiento grupal del objetivo debido a que cuando las metas son competitivas dentro del grupo se tiende a que los miembros del grupo se saboteen unos a otros, se retenga información y se perciban sentimientos hostiles y de crítica, de esta forma cuando una persona alcanza

su meta sin actuar de acuerdo al objetivo grupal, solo se preocupará por sí mismo, además de que este tipo de miembros, son percibidos como externos al grupo. En cambio, si la meta es cooperativa y la persona alcanza su objetivo, se va a tener la tendencia de ayudar a los demás a cumplir las suyas y esta cooperación influye en los procesos grupales de cohesión, efectividad del grupo y atracción (Napier y Gershenfeld, 2008; Wilson, 2007).

Otros beneficios que se obtienen al implementar un sistema de objetivos es centrar al jugador en lo que sí puede controlar y en lo que no (locus de control), cuando son redactados por escrito, el compromiso está más presente en comparación si solo se menciona verbalmente, se aprende de los errores y se pueden trabajar de una forma más asertiva (Ramírez y Rodríguez, 2015).

Cualquier individuo busca pertenecer a un grupo con el fin de satisfacer alguna necesidad psicológica, física o social, es necesario que esa meta tenga un trasfondo importante para el mismo y que empate con los objetivos grupales, esto último debido a que de no ser así, se pueden generar conflictos de intereses.

Comunicación

Definir qué es la comunicación sería un tema complicado por todas las variables que conlleva sin embargo, si se atiende a la definición de Aristóteles se facilita el proceso de comprensión, el afirmó que la comunicación es un proceso en el cual se busca persuadir e influir en otros hasta que el deseo está cumplido, y para este proceso existen dos estilos de comunicación, la verbal y no verbal (Citado en West, 2016).

La comunicación verbal incluye el hablar, compartir información, expresar ideas, conocimiento, sentimientos hacia otras personas o grupos, debido a la subjetividad de este proceso, esto pudiera hacerse de una manera agresiva, asertiva positiva o pasiva. Cuando la comunicación es agresiva, según Turman (citado en West, 2016) disminuye la sensación de una experiencia deportiva relajada por lo que un entrenamiento en la comunicación, que disminuya la probabilidad de hablar sarcásticamente, hablar rápido y evitando el cara a cara, amenazar es pertinente para evitar este tipo de comunicación.

Dentro de la comunicación verbal se encuentra el tono, que West (2016) menciona que este factor pudiera alterar en su totalidad el mensaje.

Otra forma de comunicación se refiere a la no verbal, que incluye gestos, expresiones faciales y acciones de la persona, este tipo de comunicación, en muchas ocasiones refleja un mensaje más verdadero y es potencializa cuando se busca dar mensajes agresivos (West, 2016). Por lo que sería conveniente conocer qué acciones generan un mensaje agresivo, cómo controlarlos y utilizar de una manera correcta la comunicación no verbal.

Citando a un estudio de Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008) en donde analizan los estilos de comunicación de los entrenadores en una muestra de 415 jugadores de alto nivel de entre 14 y 16 años, se menciona que cuando este se comunica más en función a dar instrucciones y apoyo, se percibe una mayor diversión y compromiso de los jugadores, logrando mayores inversiones personales, oportunidades de implicación y coacciones sociales, con esto se puede afirmar que los estilos de comunicación tienen un efecto en distintas variables psicológicas.

La asertividad es fundamental para lograr una comunicación efectiva, es una forma de relacionarse con las demás personas en la que se expresan sentimientos y pensamientos claramente (Gacar, Kirtepe y Yalcın, 2015). Algunas pautas para lograr lo anterior son las siguientes (Martens, 1978):

- Ser directo
- Claro
- Consistente
- Mencionar necesidades y sentimientos con claridad
- Separar los hechos de las opiniones
- Hablar de un solo tema a la vez
- Entregar los mensajes de inmediato
- El mensaje esté libre de asuntos ocultos
- Comprobar que el mensaje fue interpretado completamente

Sabiendo esto, una comunicación clara promueve mejores ambientes de trabajo y genera que los deportistas tengan un sentimiento mayor de confianza, motivación y satisfacción (West, 2016). Por lo que toda intervención, que lleva por obiedad el proceso de comunicación, debe de hacerse tomando en cuenta los puntos anteriores, promover el desarrollo de los mismos y la habilidad a nivel de experto del psicólogo.

Estrés

Existen una gran variedad de investigaciones que a lo largo del tiempo han sugerido las principales áreas de intervención que tiene un psicólogo del deporte, constantemente se agregan nuevas problemáticas y a su vez diferentes maneras y herramientas para resolverlas, aun así todos esos artículos tienen en común que la forma de pensar, la toma de decisiones, visualización, memoria, habilidades comunicativas, atención, motivación, manejo de estrés y el manejo de emociones positivas y negativas son variables que cualquier programa de intervención de entrenamiento psicológico debe de trabajar (Martínez y Pérez, 2018).

Ante situaciones qué están fuera de control de los atletas o cuando las cosas no salen como ellos esperan, es normal y esperable el surgimiento de la ansiedad. De acuerdo a Ramírez y Rodríguez (2015), la forma en que se presenta la ansiedad genera dudas en los atletas, aunque el talento no desaparece, se mantienen las mismas habilidades pero la ansiedad no permite el aprovechamiento de estas, por tal motivo se comienzan a desconcentrar, sin embargo una técnica para el control de la misma y dar una solución es explicar el mecanismo de cómo funciona la ansiedad. Es necesaria la explicación de los componentes somáticos y cognitivos de la ansiedad y cómo afectan en la creación de amenazas y la propagación sobre el propio juego que generalmente son percibidas como reales y ponen en peligro la vida del mismo atleta aunque no sea así. El psicólogo del deporte debe de entrenar a los atletas con técnicas de relajación para el control de ambos componentes.

En relación con el estrés, el *burnout* es definido como un síndrome de tres dimensiones que se caracteriza por el cansancio emocional refiriéndose a sentimientos

de cansancio físico y emocional causado por la interacción constante con las personas que tienen relación con la actividad diaria del atleta, despersonalización haciendo mención a la falta de empatía y actitud negativa hacia el grupo de trabajo y reducción en la percepción de logros personales que se describe como la baja productividad de rendimiento traduciéndose en una falta de confianza. De acuerdo a un estudio realizado en Colombia con estudiantes universitarios que practican deporte de alto rendimiento, se afirma que existe evidencia de que el deporte universitario de alto rendimiento propicia un alto nivel de carga mental en deportistas/estudiantes de nivel profesional, esto debido a la exigencia académica combinada con el ejercicio voluntario del deporte. Se aplicó el cuestionario *Burnout* en Atletas (Garcés, 1999) y arrojó niveles alto de estrés y carga que pueden propiciar el desarrollo del síndrome de *Burnout*, además que físicamente los atletas presentan fatiga, siendo una situación de riesgo por la posibilidad de desarrollar alguna lesión (Martínez-Alvarado, Guillén y Feltz, 2016; Martínez y Pérez, 2018).

La teoría de la autodeterminación puede dar una explicación del motivo por el cual los atletas se sienten “quemados”, Deci y Ryan (2017) afirman que el comportamiento humano está motivado por tres principales necesidades psicológicas, la primera de ellas se refiere a la percepción de uno mismo como el principal activo del comportamiento propio, llamándose autonomía, el segundo es la percepción de sentirse aceptado por los miembros de una comunidad, refiriéndose a la relación con los demás y el tercero es la percepción de competencia, siendo el sentirse seguro efectuando las habilidades requeridas en el medio. En una investigación realizada por Martínez-Alvarado et. al (2016) con jugadores de la Tercera División Española de Fútbol, determinaron que el síndrome de *Burnout* tiene relación inversa significativa con las percepciones de las tres principales necesidades psicológicas mencionadas en la teoría de la autodeterminación, siendo la autonomía el mayor predictor de síntomas de este síndrome.

De acuerdo a esta investigación y sabiendo la relación existente entre estas variables, Martínez-Alvarado et. al (2016) sugieren que los entrenadores diseñen sus entrenamientos dando oportunidad a los jugadores de expresar sus sentimientos e ideas para aumentar los grados de libertad de expresión y sentirse como miembros activos

dentro del equipo, además de brindar espacios donde los jugadores sean quienes eligen los ejercicios o actividades recreativas para hacer para tener un efecto directo en la percepción de autonomía. Cuando la autonomía se acompaña con niveles de voluntad altos, se puede potenciar el compromiso del jugador hacia el deporte, y como consecuencia experimentar una condición psicológica más positiva. En cuanto a intervenciones con el staff técnico, estos autores sugieren que los entrenadores pongan especial énfasis en hacer que cualquier logro de los deportistas sea recompensado de alguna manera, esto para mejorar los sentimientos de competencia de los jugadores.

Técnicas de relajación

Como es sabido, la ansiedad tiene dos componentes, el primero de ellos es la cognitiva, siendo pensamientos negativos sobre la misma persona y su rendimiento y la parte somática, presentándose como alteraciones en la respiración, manos sudadas, aumento de frecuencia cardíaca, sudoración fría, etc., esto en un contexto deportivo tiene connotaciones negativas en el rendimiento del deportista, distintas teorías afirman que un estado de ansiedad intenso va a alejar al atleta de un nivel de competencia inferior de acuerdo a sus aptitudes y preparación deportiva (Pineschi y Di Pietro, 2013).

Para cumplir con el objetivo de la terapia dentro de la Psicología Clínica existe gran variedad de tratamientos eficaces, efectivos y eficientes basados en investigaciones empíricas, es pertinente señalar que se necesita lograr una eficacia próxima al 70 para que sea considerado como un tratamiento empíricamente apoyado. Las técnicas de relajación es uno de estos tratamientos está basado en la respiración, tiene una gran eficacia en el cumplimiento de objetivos psicoterapéuticos que están relacionados con trastornos de ansiedad (Blanco et. al 2014). Las tres principales técnicas de relajación por respiración corresponden a la Relajación Progresiva, Relajación Autógena y el Control por Respiración.

En un estudio realizado por Blanco et al. (2014) en la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid con el fin de determinar relación entre variables con el resultado del tratamiento, se encontró que en 437 (74%) de los casos estudiados se utilizó alguna de las técnicas mencionadas anteriormente. Las más usadas fueron la Relajación Progresiva con un 67% y el Control por Respiración con

70%, lo interesante de estos datos que la relajación progresiva obtuvo un 40% de deserción en el tratamiento y se atribuye a que su aplicación es más complicada y no se puede utilizar con otra tarea, en cambio, el uso del Control por Respiración tiene un nivel de deserción más bajo y su eficacia radica en que es fácil, rápida de aprender y además que de acuerdo a los mismos pacientes del estudio, las ganancias terapéuticas se identifican desde la primer sesión en que se utilizan. Cabe mencionar que un 75% de los casos en esta investigación se presenta la ansiedad como alteraciones en niveles de activación.

En relación al campo de la Psicología del Deporte, cuando un atleta incluye técnicas de relajación en su entrenamiento, la ansiedad precompetitiva y durante el evento puede disminuir significativamente, ya que la tensión muscular disminuye y el atleta se encuentra concentrado en el evento (discriminación de lo que no está de acuerdo al aquí y ahora), además que estas técnicas pueden ayudar a localizar tensiones musculares y facilitar el proceso de recuperación, también impactando en el descanso del atleta (Pineschi y Di Pietro, 2013).

El proceso de la respiración es una función psicológica que puede controlarse en cualquier momento por lo que desarrollar técnicas a partir de esta es un proceso sencillo. Una de las técnicas que Pineschi y Di Pietro sugieren como introductoria para el desarrollo de habilidades de relajación y demostrar su facilidad consiste de tres fases. La primera de ellas es la relajación abdominal, en la cual se pide al atleta que respire “llenando el abdomen” de aire”, esta respiración debe de ser rítmica, lenta y profunda, para ello se tiene que hacer una diferencia a la respiración torácica, en la cual se respira rápidamente y solo llenando el pecho, siendo relacionada comúnmente con situaciones de estrés. La segunda fase se pide que haga un escaneo corporal, empezando por la cabeza y terminando con los pies, con el fin de detectar tensiones musculares y se trabaje con la respiración. La tercer fase se da la consigna de imaginar un lugar pacífico y agradable, utilizando de todos los recursos de la imaginación para hacer lo más real posible.

Teniendo un estado de relajación se puede utilizar como prólogo para otro tipo de herramientas o técnicas, como lo pueden ser la introducción de música que sirva como relajación o activación o técnicas de visualización (Karageorghis y Terry, 2011).

Técnicas de visualización

Las técnicas de visualización vistas como una práctica imaginada pueden mejorar el rendimiento del deportista en temas de autoconfianza, motivación, y control de ansiedad competitiva (Emara, 2012), sobre todo cuando las situaciones causantes de ansiedad no pueden llevarse a cabo por la dificultad de reproducción, por ejemplo la competencia en un lugar donde existe público y el apoyo no es para el atleta en cuestión.

La visualización se encuentra dentro de las competencias que el deportista lleva consigo mismo, ayudándolo a conseguir su autorregulación en la competencia, esta técnica se puede utilizar para controlar el nivel de activación, discriminar estímulos que no sean relevantes para el momento, controlar pensamientos y emociones negativas para gestionar adversidades y utilizar imágenes mentales que lo ayuden a sobrellevar la situación en la que se encuentra (Palmi y Riera, 2016). La visualización es una técnica que se desarrolla con el trabajo continuo y con la combinación de técnicas de relajación, Karageorghis y Terry, 2011 recomiendan que las primeras sesiones se visualice sobre los sentidos y de cosas generales, por ejemplo el olor, textura, sabor, sonido y vistas de ciertos objetos que pueden o no estar relacionados con el deporte.

Existe suficiente evidencia referente a las técnicas de visualización para el control de ansiedad fisiológica, como aumento de frecuencia cardiaca, sudoración, conductividad en la piel, entre otros y la ansiedad cognitiva, que conlleva un aumento de la preocupación y aparición de pensamientos negativos ante una situación desconocida y amenazante. De acuerdo a un estudio de caso realizado por Zamora, Rubio y Hernández (2017) con un atleta de lucha grecorromana de nivel internacional, el resultado de trabajo de visualización en situaciones competitivas en donde se trabaja con aspectos técnico-tácticos que provocan ansiedad disminuye la ansiedad cognitiva, somática y aumenta la autoconfianza. Este tipo de visualizaciones conllevan trabajo de imaginación desde las situaciones previas a la competición como una visita al vestuario hasta la culminación con resultados favorables para el deportista.

Otra investigación, con un atleta olímpico de tiro deportivo, se determinó que el uso de técnicas de relajación por respiración en conjunto con técnicas de visualización disminuyeron indicadores de ansiedad y niveles de *burnout*, ya que se tiene un impacto directo con el autodiálogo, eliminación de distorsiones cognitivas y aumento de ideas positivas sobre el rendimiento, todo esto generando una práctica deportiva con resultados positivos esperados (Olivares, López y Garcés, 2016).

Se puede concluir, a raíz de ambas investigaciones, que en un primer momento las técnicas de visualización y relajación son dirigidas por el psicólogo, posteriormente se plantea que el mismo atleta sea quien realice el trabajo, regule su nivel de activación y las utilice a su conveniencia.

Caracterización

Las prácticas profesionales se realizaron en Dirección de Deportes, dependencia de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Las oficinas físicas se encuentran en la Torre Administrativa Dirección de Deportes ubicadas en Pedro de Alba S/N dentro de Ciudad Universitaria, en la ciudad de San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Hablando en relación a su fundación, se puede afirmar que fue fundada por el Ingeniero Cayetano E. Garza Garza en el año de 1971, junto con la creación de la Facultad de Organización Deportiva, sin embargo, el deporte en la UANL data desde antes de su fundación en 1933, cuando se llamaba Universidad de Nuevo León, en donde la oferta deportiva que era ofrecida era el atletismo, basquetbol, futbol soccer, futbol americano, voleibol, beisbol, tenis y ciclismo.

La Dirección de Deportes tiene como misión fomentar, mediante un Sistema de Gestión de Calidad, la responsabilidad social de sus empleados, la formación integral de deportistas brindando atención personalizada en aspectos académicos, entrenamiento deportivo, salud psicológica y administrativa, asegurando la equidad de género y el rendimiento del deportista, garantizando los resultados planeados por la dirección.

Dentro de sus funciones principales se encuentra:

- Tramitar todo lo necesario a los deportistas y entrenadores para que puedan tener un alto desempeño en las competencias deportivas.
- Apoyar y orientar a los deportistas de los equipos representativos TIGRES utilizando principios psicológicos para mejorar su rendimiento deportivo, detectando sus fortalezas y debilidades favoreciendo su desarrollo integral a través de la Práctica Deportiva.
- Proporcionar atención Médica a todos los Deportistas de la U.A.N.L. que lo soliciten, de tal manera que estén en óptimas condiciones de salud para el mejor desempeño deportivo.
- Convocar, organizar y normar los eventos deportivos a través de los coordinadores deportivos de las Preparatorias y Facultades.

- Cubrir la Actividad Deportiva desarrollada dentro de la DD a fin de difundir y promover los resultados obtenidos en las diferentes disciplinas por conducto de los medios internos y externos de comunicación.
- Coordinar la logística de los servicios que son requeridos por entrenadores, coordinadores, estudiantes deportistas o instituciones externas a través de solicitudes u oficios en la coordinación y desarrollo de eventos deportivos.
- Hacer uso eficiente de los recursos de la Dirección de Deportes, optimizándolos para lograr los objetivos propuestos por la Organización.
- Realizar para los Equipos Representativos de la U.A.N.L., la detección, selección y seguimiento de aquellos individuos con grandes aptitudes para la práctica de un deporte en específico, que a partir de un proceso metodológico bien estructurado de preparación integral, alcancen el más alto nivel de maestría deportiva.
- Favorecer el Desarrollo Social y brindar un espacio de oportunidades a los estudiantes y personas con capacidades diferentes, para integrarse en actividades deportivas-competitivas, mejorando su calidad de vida y su participación mediante programas de inclusión.

Los usuarios de esta dependencia son todos aquellos que realizan deportes a distintos niveles de formación, como lo son grupos estudiantiles deportivos, equipos de facultades y equipos representativos de la universidad.

Nivel de aplicación.

La intervención fue diseñada en función a las necesidades de los entrenadores, de las jugadoras, y las relaciones mostradas en los sociogramas. Se adaptó la intervención al contexto del fútbol a nivel universitario.

Propósitos

El logro que se pretende alcanzar al finalizar la intervención es principalmente satisfacer las necesidades en común establecidas por los entrenadores y jugadoras.

Para lograr esto primeramente se llevó a cabo una entrevista individual con cada entrenador (una a cada uno) con el fin de saber qué necesidades exponían, posteriormente se entrevistó a cada una de las jugadoras y la mayoría mencionó la falta de unión en el equipo y presencia de 3 subgrupos, además que algunas de ellas afirmaron sentirse cansadas de la práctica deportiva, debido a la exigencia que esta representa sumando las obligaciones escolares que tienen.

Partiendo de esta información, entonces se puede establecer el siguiente propósito de la intervención:

- Trabajar la cohesión grupal por medio de actividades ajenas al fútbol con el fin de unir los tres subgrupos presentes.
- Evaluar la cohesión de equipo por medio de la aplicación de sociogramas antes y después de la intervención.
- Utilizar la entrevista para encontrar áreas de oportunidad y trabajar sobre ellas para un mejor rendimiento en Universiada 2018.
- Prevenir el *burnout* deportivo por la carga de actividades de este tipo.

Tiempo de realización

En la Tabla 1 se presenta un diagrama de Gantt con los tiempos de realización de la intervención con el equipo. Se dividió en semanas para una mejor apreciación de las actividades.

Tabla 1: Diagrama de Gantt con tiempos de realización de las intervenciones.

	Febrero			Marzo			Abril				Mayo					
ACTIVIDADES	11-17	18-24	25-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2
Entrevista entrenadores																
Observación																
Entrevista Jugadoras																
Sesión individual																
Sesión Grupal																
Sociograma																
Comunicación																
Establecimiento objetivos																
Motivación																
Cooperación																
Cohesión grupal																
Control Ansiedad																
Relajación																
Visualización																
Convivencia																
Cierre																

Estrategias y Actividades

Motivación

Para esta variable se trabajó con establecimiento de objetivos, se trabajó la redacción de metas en función a las siguientes características. Cabe mencionar que uno es un acrónimo fácil de recordar y el segundo se llama “Las 4 P’s”

S: Específicas; C: (*Challenging*) Retadoras; A Alcanzables; M: Medibles; P: Personales

Personales, redactadas en Presente, en Primera persona y con contenido Pasional.

El establecimiento de metas se plasmó en una cartulina, en dónde se escribió el objetivo principal grupal en el centro, y alrededor de él se dibujaban a sí mismas con los objetivos individuales que ayudarían a llegar a la meta principal. Se les entregó esa cartulina para recordar diariamente a dónde querían llegar.

Cohesión grupal

Se trabajó la cohesión grupal por medio de la terapia de juego, se adaptó una técnica de (citar) en la cual se dividió al grupo en cuatro y se le asignó un género de música con el cual tenían que desarrollar una coreografía y letra de la canción que tenían que inventar.

De la misma manera se trabajó con una actividad (Ver Anexo 2) en la cual tenían que resolver la situación que se les presentaba, que era la simulación de supervivencia en el desierto después de un accidente de avión en la cual tenían que tomar decisiones en equipo y determinar qué objetos, de los que se proporciona en un principio, les ayudaría a sobrevivir, esta actividad genera cohesión grupal y procesos de comunicación.

Control de ansiedad

Se trabajó con una pequeña psicoeducación sobre el proceso de la ansiedad (Ver Anexo 1) con el fin de conocer en qué consiste y cómo es que se vuelve en un obstáculo a vencer.

Para el control de la ansiedad se trabajó con técnicas de relajación (Ver Anexo 1) para conocer la forma correcta de respiración y de acuerdo a Téllez (2007), con la correcta respiración (diafragmática) se pueden controlar la ansiedad somática y cognitiva.

Las jugadoras presentaban ansiedad ante los escenarios que se les pudieran presentar, por lo que se trabajó la técnica de “*What if...*” presente en el Anexo 1, en donde las jugadoras decían un escenario que se pudiera presentar y las demás tenían que proponer soluciones alternas, el objetivo es conservar la calma. Para esta técnica se utilizó la visualización después de una inducción a técnicas de relajación por respiración.

Comunicación

Se trabajó con una pequeña psicoeducación dando a entender los puntos necesarios para una comunicación efectiva (Ver Anexo 3). El rol del psicólogo fue promover la comunicación correcta y efectiva por medio de su diálogo y ayudar a las jugadoras a que fuera de la misma manera, en ocasiones corrigiendo y modelando las ideas que presentaban.

Recursos

Evaluación cualitativa de la cohesión

Sociogramas

Se aplicaron sociogramas para evaluar la cohesión grupal, la aplicación se puede encontrar en el ANEXO 1.

Materiales

Cartulinas blancas, plumones, lápices de color, lápices de grafito, plumas, hojas blancas, computadora para aplicaciones, sala para intervenciones con espacio para 22 personas sentadas.

Software

yEd Graph Editor:

Una aplicación de escritorio que sirve para hacer de manera efectiva y rápida diagramas de alta calidad (Yworks, s/f).

Producto

A continuación se presentan los sociogramas realizados por las jugadoras antes y después de la intervención. Se utilizaron claves para ver las relaciones y mantener el anonimato. En total participaron 19 jugadoras en las intervenciones, cabe mencionar que para completar el registro de Universiada, llamaron 3 jugadoras más como refuerzos que no participaron en ninguna sesión por ser jugadoras de la Liga MX Femenil.

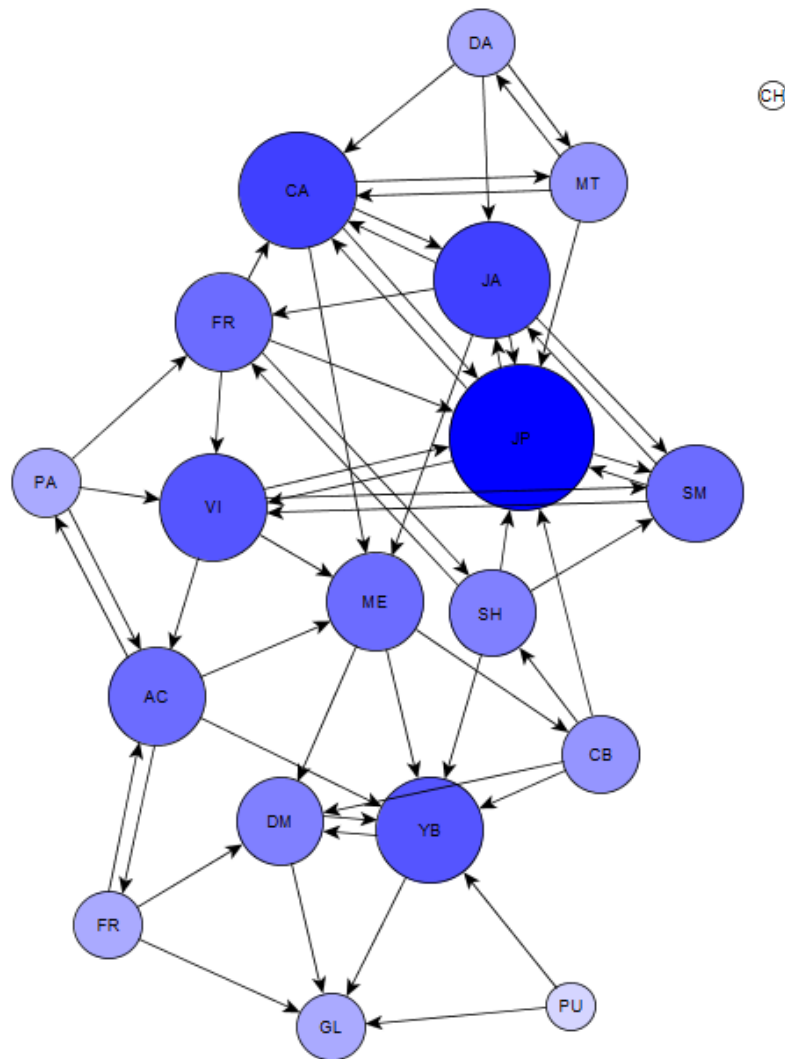


Figura 1. Sociograma obtenido antes de las intervenciones

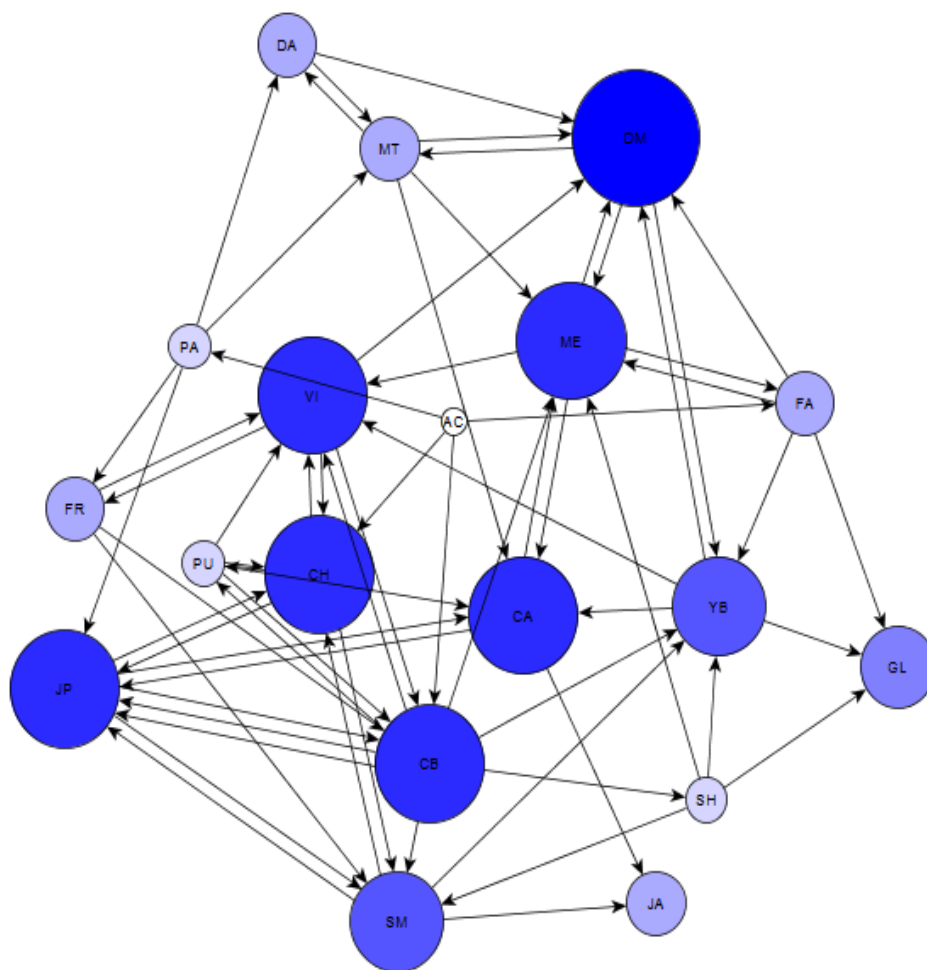


Figura 1. Sociograma obtenido después de las intervenciones.

De acuerdo a la figura 1, se puede apreciar que existe un miembro del equipo (CH) que no está incluido por ausencia cuando se realizó esta actividad, pero aun así nadie la eligió en alguna de las dos preguntas que se realizaron para la creación del sociograma, existe también una persona que se encuentra en la misma situación (PU), sin embargo si estableció relaciones por su parte al presentarse a la aplicación, la situación de esta última es particular debido a que forma parte del equipo, pero entrena de la misma manera con otro por contrato de la Liga MX Femenil, además de que es la jugadora con mayor edad, que acababa de regresar al equipo. Partiendo de un análisis con los nombres de las jugadoras, se puede apreciar la presencia de subgrupos y el tamaño más grande de los círculos representarían a las líderes de ellos, que da sentido y coherencia con lo platicado con los entrenadores. No existen relaciones directas entre

YB con JP y CA, siendo las líderes del equipo, que fueron mencionadas durante las entrevistas con los jugadores y entrenadores. La jugadora JL no se presentó a la sesión por lo que no se muestran las relaciones que ella tendría, sin embargo sus compañeras si la incluyeron.

Analizando la Figura 2, se aprecia que las jugadoras, comparando los nombres y los vínculos de la primera aplicación, se forma un solo grupo en donde ahora el liderazgo y las mayores interacciones son repartidas entre nueve integrantes, siendo las de los círculos más grandes y mayor intensidad de azul, además que las líderes de los grupos pasados ahora establecen relaciones directas o más cercanas. Cabe mencionar que la jugadora que no era incluida en el sociograma de la pre-intervención (CH), ahora es una de las que tienen mayor interacción y es directa con una de las líderes (JP). La segunda jugadora que se comentó que se encontraba en una situación similar de exclusión (PU), ahora logra relacionarse más, sin embargo su situación explica el motivo de ello. Existe una jugadora (AC) que nadie la elige para interactuar, esta situación se habló con el entrenador y mencionó que no había motivo para ello, ya que sus compañeras si interactuaban con ella, pudiera explicarse que las jugadoras (FA, PA y VI) quienes la habían marcado en el primer sociograma, comenzaron a interactuar con otras personas y esto no signifique que haya problema, ya que ella igual formó nuevas alianzas (CB y CH). En entrevista individual esta jugadora afirmó ser muy reservada.

La jugadora JL no se presentó igual que en el primer sociograma, sin embargo si fue considerada para las interacciones.

Conclusiones

Las intervenciones se realizaron de acuerdo a la necesidad primaria de los entrenadores, al decir que el grupo no se encontraba “unido” y percibían una falta de motivación o compromiso, sin embargo a medida que fueron completándose las entrevistas individuales, se decidió trabajar de la misma manera con el estrés y prevención del *burnout*, por la necesidad planteada por ellas mismas.

De acuerdo a la teoría revisada, cuando un grupo se encuentra cohesionado socialmente, es más fácil que los miembros del mismo se sientan más comprometidos y motivados con las tareas que se tienen que desempeñar para lograr los objetivos planteados y el objetivo de cada sesión era tener un efecto en la premisa anterior.

La principal dificultad que se presentó durante las intervenciones fue la cuestión del tiempo, debido a que algunas de ellas podían presentarse a la sesión antes del entrenamiento, otras después del mismo, por lo que buscar un horario representó un problema que se resolvió trabajando en Semana Santa posterior al entrenamiento, en donde todas podían presentarse.

Se puede afirmar que se mejoraron los niveles de cohesión grupal y social por las intervenciones realizadas, sin embargo sería pertinente mencionar que durante el cierre de las sesiones, el entrenador auxiliar, siendo el único que se encontraba durante la misma, mencionó que las intervenciones hicieron que el equipo se uniera, ya que percibía mayor apertura hacia nuevas relaciones entre las jugadoras, menos “grilla” y el ambiente de trabajo propiciaba ahora un mayor rendimiento en los entrenamientos. De la misma forma las jugadoras compartieron su experiencia y mencionaban que ahora se sentían más unidas y que el ambiente ya no se percibía hostil, como antes era.

Se presentó una situación que pudiera apoyar al cumplimiento del objetivo de intervención, ya que una de las jugadoras comentó, en una plática externa con el psicólogo, que durante la Universiada hubo una discusión entre algunas jugadoras del equipo por una situación de una mala comunicación, sin embargo las implicadas pidieron realizar una junta en donde solo se encontraban todas las jugadoras (sin cuerpo técnico) y pudieron resolver la problemática por medio del diálogo, mencionó que unió más al equipo.

Cabe señalar que el equipo donde se intervino durante las prácticas profesionales obtuvo el segundo lugar de la Copa Telmex y el primer lugar de la Universiada 2018, que les abrió las puertas para la Universiada Panamericana a celebrarse en julio en Sao Paulo, Brasil.

Se sugiere, para próximas intervenciones, la aplicación de una batería de pruebas psicométricas para una evaluación más objetiva que mida el mismo constructo de diferentes formas, para evitar sesgos de bajos o niveles de confiabilidad bajos, además de aplicarlos en formato de lápiz y papel, debido a los comentarios de los entrenadores que las jugadoras tienden a contestar una misma respuesta si se les aplica en línea.

Como conclusión, se puede afirmar que las intervenciones si tuvieron un impacto positivo en la cohesión, motivación y control de estrés, considerando los sociogramas, los comentarios del cuerpo técnico y jugadoras y los resultados de la Universiada 2018.

Referencias

- Almagro, B. (2014) Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva en adolescentes. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 118 (4).
- Blanco, C., Estupiña. F., Labrador, F., Fernández-Arias, I., Bernaldo-de-Quirós, M. y Gómez, L. (2014). El uso de las técnicas de relajación en la práctica clínica de psicología. *Anales de Psicología* 30 (2), 403-411.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid, España: Mc Graw Hill.)
- Durán, J., Velasco, J., Iza, B. y Morales. B. (2017). Deporte y felicidad. *Apuntes Educación Física y Deportes*. 130 (4). 18-28
- Emara, A. (2012). Strategies of mental imagery and it's relation to some psychological variables in sport of wrestling. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 167-172.
- Gacar, A., Kirtepe, A, y Yalcın I. (2015). Examination on the assertiveness levels of female futsal players. *The online journal of recreation and sport*, 4 (4), 8-14.
- García-Mas A. y Vicens, P. (1995). Cooperación y Rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema* 7 (1). 5-19.
- IBM (s/f). *IBM SPSS Software*. Recuperado de:
<https://www.ibm.com/analytics/mx/es/technology/spss/>
- Karageorghis, C., Terry, P. (2011). *Inside Sport Psychology*. Illinois. Human Kinetics
- Leo, F., García, T., Parejo, I., Sánchez, P. y García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1), 73-84.
- Leo, F., Sánchez-Miguel, P., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García, T. (2013). El liderazgo y el clima motivacional del entrenador como antecedentes de la

- cohesión y el rol percibido en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 361-370.
- Losada, E., Rocha, D. y Castillo, L. (2012). Relación de cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyocá-Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 33-44.
- Martens, R. (1978). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL. Human Kinetic.
- Martínez-Alvarado, J., Guillén, F. y Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagment. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1), 65-71
- Martínez, J. y Pérez, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-Pasando Fronteras*, (11).
- Olivares, E., López J. y Garcés, E. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1). 131-135.
- Palmi, J. y Riera, J. (2016). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 17 (1), 13-18.
- Pineschi, G. y Di Pietro, A. (2013). Anxiety Managment through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-up in Sport. *Journal of Sport Psychology in Action* 4. 181-190
- Peterson, C y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and virtues. A handbook and classification*. Washington DC: Oxford University Press.
- Ramírez, P. y Rodríguez, Z. (2015). Intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones. En García-Naviera A. y Locatelli, L. (2015). *Avances en Psicología del Deporte*. Badalona, España. Paidolibro.
- Ryan, R. y Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press.

- Téllez, A. (2007). *Hipnosis Clínica: Un Enfoque Ericksoniano*. México: Trillas
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2009) El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema* 20 (2), 254-259.
- Yworks (s/f). *The diagramming company*. Recuperado de:
<https://www.yworks.com/products/yed>.
- Napier, R. y Gershenfeld, M. (2008) *Grupos, teoría y experiencia*. Massachusetts, EUA: Trillas
- West, L. (2016). *Coach-athlete communication: Coaching style, leadership characteristics, and psychological outcomes*. (Tesis de Maestría). School of Human Movement, Sport, and Leisure Studies, Bowling Green State University.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana.
- Wilson, G. (2007). *Groups in context: Leadership and participation in small groups*. Alabama, EUA. McGraw Hill.
- Zamora, E., Rubio, V. y Hernández, J. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14 (2), 211-224.

Experiencia personal

Desde el primer momento que decidí ingresar a la maestría sabía que quería hacer trabajo de campo, se dio la oportunidad de trabajar con el equipo femenino de fútbol asociación desde la Universiada del año 2017 en la cual los objetivos de trabajo fueron más informales debido a que trabajé con ellas solamente para tener alguna experiencia en el campo.

Para el segundo ciclo de intervenciones con el equipo se trabajó de una manera más formal, todo en función a los requerimientos del reporte de prácticas y la materia de Intervenciones en Psicología del Deporte.

El equipo del segundo ciclo era casi en su totalidad nuevo, ya que 18 de las 22 jugadoras registradas para Universiada del anterior año habían ingresado a algún equipo de la Liga MX Femenil o dejaron el deporte por alguna u otra circunstancia, por lo que básicamente fue trabajar nuevamente desde el *rapport*, hasta aplicaciones psicométricas, ya que las aplicadas en el ciclo anterior no aplicaban para este nuevo.

Desde un principio hubo apertura de parte de las jugadoras y de los entrenadores, aspecto que considero muy importante, ya que estos últimos me permitían trabajar en privacidad con las jugadoras y en los tiempos que yo pedía.

Algo complicado fue empatar los horarios de las jugadoras con las sesiones de intervención, ya que algunas podían asistir antes, y otras después de los entrenamientos, por lo que los entrenadores me sugirieron que trabajara con ellas en las vacaciones de Semana Santa, ya que tenían que entrenar y no había escuela. Se tomó la palabra de ellos debido a que sería incoherente trabajar cohesión grupal separando al grupo.

Me llevo mucho aprendizaje, muy buena relación con las jugadoras y entrenadores y sobre todo me siento muy satisfecho porque las intervenciones con ellas derivaron en la obtención de la medalla de oro en Universiada 2018.

Anexos

ANEXO 1 DESARROLLO DE SESIONES SESIÓN 1

OBJETIVO: ROMPER HIELO

JUSTIFICACIÓN:

Para generar confianza, es necesario hacer una sesión en donde ambas partes (psicólogo – jugadoras) se conozcan

PROCEDIMIENTOS:

Presentación del psicólogo ante todo el grupo, hablando sobre sus tareas en específico, experiencia y sobre todo persona.

El grupo se sienta en círculo, cada quien toma el turno, tiene 1 minuto para presentarse y 2 minutos para recibir preguntas.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

Al momento que terminaba los 2 minutos para hacer preguntas, las jugadoras mostraban enojo debido a que no podían terminar sus preguntas o respuestas, sin embargo conforme avanzaban en la presentación, comenzaron a preguntar y responder más concretamente.

SESIÓN 2

OBJETIVO: CREAR SOCIOGRAMAS.

JUSTIFICACIÓN:

Para finalizar las intervenciones y establecer si tuvo un impacto, es necesario establecer parámetros cualitativos, los sociogramas son una herramienta adecuada para hacerlo, debido a su fácil aplicación y revisión.

PROCEDIMIENTOS:

Se entrega 1 pedazo de papel en el que tienen que responder las siguientes preguntas, el objetivo es crear un sociograma a partir de la cohesión social y cohesión tarea.

1. Si se hicieran un torneo de futbol en el que el premio al primer lugar está valuado en 100 mil pesos, con qué 2 personas te gustaría formar equipo.
2. Con qué 3 personas te gustaría salir a divertirse
3. Si el equipo tuviera que tener dos representantes ante todos los representativos de la universidad, a qué 2 personas elegirías.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

No se presentaron 3 jugadoras para la aplicación.

SESIÓN 3

OBJETIVO: ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

JUSTIFICACIÓN:

Un establecimiento de objetivos correcto tiene una correlación positiva con motivación y rendimiento.

PROCEDIMIENTOS:

Se da psicoeducación sobre cómo es un establecimiento de objetivos correcto, el acrónimo de SCAMP y las 4 P de las metas.

- S: Específicas
 - C: Retadoras
 - A: Alcanzables
 - M: Medibles
 - P: Personales
-
- P: Redactadas en Presente
 - P: Redactadas en Positivo
 - P: Redactadas en primera persona
 - P: Redactadas con algo pasional

En la sesión anterior se pidió que investigaran sobre la *henkidama*, de *Dragon Ball*, situación que, simbólicamente, representa que “todas ponen su granito de arena”.

Para la actividad, se entregó una cartulina y plumones, se dio la consigna de hacer una *henkidama* (objetivo grupal principal) y dibujarse a sí mismas, con las manos hacia arriba, con los objetivos individuales que apoyen el objetivo principal.

Antes de redactar los objetivos grupales e individuales, se pide que comenten con sus compañeras qué es lo que van a escribir, esto con el fin de evitar errores en la redacción de ellos.

Se da un cierre y se entrega a la capitana del equipo, pidiéndole que lleven el producto final a cada uno de sus entrenamientos para recordar los objetivos.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

Se mostraron muy receptivas y participativas en la presentación de la teoría.

Se corrigió 2 veces el objetivo grupal, debido a que de acuerdo a la teoría presentada, tenía que estar en presente y en ambas ocasiones lo redactaban en futuro.

En la redacción personal se presentaron más dudas, sobre todo en la redacción del tiempo, sin embargo, al momento de escribirlas se redactaron correctamente.

SESIÓN 4

OBJETIVO: COOPERACIÓN Y COMUNICACIÓN GRUPAL.

JUSTIFICACIÓN:

En trabajos de conjunto, la cooperación y cohesión grupales son fundamentales para la obtención de buenos resultados. El equipo es tan fuerte como su eslabón más débil (Karageorghis y Terry, 2011).

Comenzar a formar un grupo de trabajo se recomienda antes de comenzar los compromisos de partidos o entrenamientos que se trabajan aspectos técnicos y tácticos del deporte.

PROCEDIMIENTOS:

En un primer momento se separa al grupo en 2. Se expone el ANEXO 2, una vez hecho esto, se pasa a la actividad descrita dando 25 minutos para buscar una solución. Terminado el tiempo se da la respuesta de acuerdo al ANEXO 2.

Para el cierre de la sesión, se reflexiona sobre los siguientes puntos.

- Presencia o ausencia de objetivos
- Experiencia o inexperiencia en la situación
- Presencia o ausencia de líderes
- Tipos de liderazgo
- Gente que no expuso su opinión
- Quien se salvó

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

Ninguna tenía experiencia previa o conocimientos sobre supervivencia, por lo que de acuerdo al ANEXO 1, no se cumplió el objetivo principal que era “Permanecer en el lugar del accidente, hacer señales de auxilio y esperar al rescate”. El objetivo principal de ambos equipos era organizarse para ir al pueblo más cercano.

Cuando se expuso el objetivo planteado por los expertos del ANEXO 1, una chica del equipo 2 exclamó que ella había dicho esa idea, sin embargo, por falta de apoyo de sus compañeras, mencionó que “prefirió irse con el grupo al pueblo”, ante esta situación se reflexionó profundamente sobre ello.

SESIÓN 5

OBJETIVO: REFORZAR LA COHESIÓN GRUPAL

JUSTIFICACIÓN:

En trabajos de conjunto, la cooperación y cohesión grupales son fundamentales para la obtención de buenos resultados. El equipo es tan fuerte como su eslabón más débil (Karageorghis y Terry, 2011).

Comenzar a formar un grupo de trabajo se recomienda antes de comenzar los compromisos de partidos o entrenamientos que se trabajan aspectos técnicos y tácticos del deporte.

PROCEDIMIENTOS:

De acuerdo al sociograma de cohesión social, se hacen 4 equipos de 5 personas cada uno y se le asigna un color (solo para nombre), y se asignan los siguientes géneros de música.

- Rap
- Pop
- Salsa
- Opera

Una vez separado el grupo, se da 35 minutos para planear una canción, de 30 a 60 segundos, que incluya letra, originalidad (que no exista la canción o ritmo), ritmo y presentación (mímica, roles). Se rifan los lugares de la presentación.

El premio a ganar son *gatorades* y manzanas, se determina calificando a cada grupo y deliberando en caso de empate.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

Durante el trabajo de cada uno de los equipos se vio participación de cada una de ellas, además que buscaron cosas de su alrededor para simular instrumentos de música.

Al momento de la presentación hubo muchas risas de parte del público, sobre todo en la presentación del grupo de Ópera, debido a que la “cantante” se mostró muy expresiva durante su número.

El equipo que ganó fue el de Rap, cabe mencionar que dentro de sus rimas incluyeron comentarios referentes a la rivalidad que presentan contra las Borregas del Tec.

SESIÓN 6 y 7

OBJETIVO: CONOCER LA ANSIEDAD Y CONTROLARLA

JUSTIFICACIÓN:

El control de ansiedad es una variable que puede hacer la diferencia entre un buen y mal rendimiento deportivo. La respiración es clave para los procesos de visualización y técnicas de relajación para el control de la ansiedad (Karageorghis y Terry, 2011).

PROCEDIMIENTOS:

Se da una pequeña presentación sobre lo que es la ansiedad, teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- La ansiedad como enemigo. Depende de cómo lo vea el atleta.
- Diagrama de control de la ansiedad competitiva.
- Principales factores de ansiedad: miedo a lesionarse, presentación individual, importancia del evento, efectos de la audiencia, expectativas.
- Respuestas a la ansiedad: cognitiva, somática, comportamiento.

La primera sesión sobre ansiedad se trabaja la psicoeducación sobre la manera correcta de respirar. Además que se da el tip que la manera más eficiente de controlarla es respirando.

Antes de pasar a la técnica de relajación, se explica que se imaginen que sus pulmones se dividen en 3 secciones, y la manera correcta de respirar es llenándolas. Se lee el guión 3 frases con el objetivo de explicar cómo es una respiración completa que conduzca a la relajación.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

En la sesión 6, las jugadoras participaron mucho con situaciones que a ellas les causa ansiedad, fueron ideas de escenarios que pasaron de lo general (partidos importantes) a situaciones muy específicas y personales (una chica mencionó una situación relacionada con las toallas femeninas). En esta misma sesión, algunas mencionaron que el

entrenador les causa ansiedad por comentarios que les hace o su manera de dirigir los partidos, por lo que se planeó hacer una sesión de catarsis al finalizar la sesión 6.

En la sesión 6 las jugadoras se relajaron y al finalizar el guión cada una comentó su experiencia, y las palabras más comunes que dijeron fueron relajación, tranquilidad y paz

SESION 8

OBJETIVO: REALIZAR CATARSIS EMOCIONAL

JUSTIFICACIÓN: Expresar sentimientos por medio de distintos procesos de comunicación favorece la capacidad de perdonar y evitar la venganza, cuando se expresa de alguna manera un dolor emocional interno se practica la clemencia (Peterson y Seligman, 2004)

Nota: durante el desarrollo de la sesión 5, las jugadoras hicieron una pequeña catarsis, debido a muchos sentimientos en contra de su entrenador debido a comentarios personales, cargas de trabajo, confusiones por sus consignas etc., por tal motivo se decidió hacer una sesión de catarsis.

PROCEDIMIENTOS:

La sesión está dividida en 3 momentos, el primero de ellos es, en grupo, comentar sobre qué cosas no les parece a las jugadoras sobre sus entrenadores, se deja que se expresen libremente sobre lo que sienten, piensan y sus reacciones físicas, teniendo en cuenta las respuestas a la ansiedad (cognitiva, somática y de comportamiento).

El segundo momento, se da la consigna que dibujen al entrenador y cosas que lo representen, con el fin de tenerlo físicamente de alguna manera para el siguiente momento.

Una vez que hayan dicho sus sentimientos y representado al entrenador, se pasa a entregar una hoja de papel y una pluma, y se les pide que escriban lo que les gustaría decirle al entrenador y que por falta de confianza o temor a represalias, no le dijeran. La siguiente consigna es que, frente al pizarrón en donde está el entrenador, le digan lo que escribieron y lo dejen ir. Cuando terminen se pide que rompan la hoja y la dejen en la bolsa.

Se pasa al momento de reflexión a manera de cierre con preguntas sobre ahora cómo se sienten, qué les gustaría cambiar de su entrenador, etc.,

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

La mayoría de las jugadoras habló sobre cómo se sienten, sin embargo las que comentaron más fueron las que viven en casa Tigres, ya que comentaron que ellas son las que se sienten más “amarradas” al equipo, por la cuestión de las becas y comidas.

SESION 9

OBJETIVO: CONOCER ESCENARIOS PERSONALES

JUSTIFICACIÓN:

Una manera de controlar la ansiedad es conocer diferentes escenarios que pueden llegar a generarla y cómo actuar ante ellos (Karageorghis y Terry, 2011).

PROCEDIMIENTOS:

Se introduce a la técnica de “*What if... (scenarios)*”, que tiene como objetivo conocer escenarios ficticios que pudieran ser obstáculos para el cumplimiento de objetivos, que en este caso es el de ganar la Universiada 2018 y sobre todo qué hacer en caso de que se presenten y no sean una sorpresa.

Esta sesión se divide en dos partes, la primera es de los escenarios personales y la siguiente es de escenarios grupales.

En lo que respecta a los escenarios personales, se entrega a cada quien una hoja y una pluma, y se les pide que escriban en ella de manera anónima alguna situación real que pudiera afectar su rendimiento antes o durante un partido.

Cuando terminen, se les pide que doblen la hoja y que la entreguen al psicólogo. Una vez terminado esto, son revueltas y se entrega una a cada quien.

Cada jugadora pasará al frente a exponer la situación ficticia que le tocó, teniendo en cuenta las respuestas cognitivas, somáticas y de comportamiento y poniendo especial énfasis a cómo resolverían la situación.

Cuando pasen todas, se pasa al cierre de la actividad reflexionando sobre si las situaciones ya las conocían, les habían pasado y si es de utilidad conocer escenarios ficticios.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN

Muchas jugadoras se sintieron identificadas con las situaciones que les tocó aleatoriamente, sin embargo, una situación no fue entendida correctamente y no se supo explicar, era referente al uso de lentes de contacto por lo que a quien le tocó explicar esa situación, comentó que no sabía cómo reaccionar por su falta de conocimientos y experiencia.

SESIÓN 10

OBJETIVO: CONOCER ESCENARIOS GRUPALES

JUSTIFICACIÓN:

Una manera de controlar la ansiedad es conocer diferentes escenarios que pueden llegar a generarla y cómo actuar ante ellos (Karageorghis y Terry, 2011).

PROCEDIMIENTOS:

Esta sesión es la continuación de la sesión 9, en donde se conocieron escenarios personales y qué se haría en cuanto se presentaran.

En esta sesión, se trabaja sobre escenarios que pudieran presentarse y afectarían a todas de manera colectiva, como condiciones del campo, decisiones arbitrales, cambios en el esquema de juego, etc.

Para saber qué escenarios ficticios pudieran suceder, se divide al grupo en 3 evitando los subgrupos del sociograma y se les pide que deliberen sobre alguna situación que sea probable que suceda y que pueda obstaculizar el cumplimiento del objetivo de ganar la Universiada 2018.

Cada grupo comenta sobre su situación y entre todo el equipo se delibera sobre cuál les gustaría trabajar.

Una vez hecho esto, el psicólogo dirige una pequeña técnica de relajación y describe el escenario, para que a manera de visualización, se envuelvan en él y lo puedan resolver.

Para cierre, se pide a las jugadoras que comenten su experiencia.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

La mayoría de las jugadoras comentaron situaciones referentes al clima, ya que afirman que no sabrían como jugar correctamente en un campo natural y con lluvia, sabiendo que ellas juegan en campo sintético, se hizo un énfasis en esa situación.

SESIÓN 11

OBJETIVO: MANEJAR ESCENARIOS GRUPALES, LA ALTURA.

JUSTIFICACIÓN: Una manera de controlar la ansiedad es conocer diferentes escenarios que pueden llegar a generarla y cómo actuar ante ellos (Karageorghis y Terry, 2011).

PROCEDIMIENTOS:

Esta sesión es la continuación de la sesión 10, en donde se conocieron escenarios personales y qué se haría en cuanto se presentaran.

En esta sesión, se trabaja sobre escenarios que pudieran presentarse y afectarían a todas de manera colectiva, como condiciones del campo, decisiones arbitrales, cambios en el esquema de juego, etc. La situación que se presentó durante la sesión anterior fue cómo manejar la cuestión de jugar en Estado de México, dónde la altura es una variable a considerar.

En grupo se comenta sobre la situación y entre todo el equipo expresa sus ideas, enfocándose en soluciones.

Una vez hecho esto, el psicólogo dirige una pequeña técnica de relajación y describe el escenario, para que a manera de visualización, se envuelvan en él y lo puedan resolver.

Para cierre, se pide a las jugadoras que comenten su experiencia.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

Esta sesión se trabajó con el escenario de la altura y a petición del entrenador, ya que había escuchado comentarios referentes a esto.

SESIÓN 12

OBJETIVO: CONVIVIR EN UN ESCENARIO ALTERNO AL DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE FÚTBOL Y CIERRE FORMAL.

JUSTIFICACIÓN:

Antes de una competencia se recomienda la práctica de otro deporte o juegos con reglas de carácter lúdico para desviar la atención sobre la competencia. En caso de no ser posible lo anterior se sugiere juntar al equipo en un ambiente externo al habitual, un convivio pudiera ser lo ideal (Karageorghis y Terry, 2011).

PROCEDIMIENTOS:

En pláticas anteriores con los entrenadores, comentaban que antes de algún torneo como Universiada o Copa Telmex se acostumbraba a hacer un convivio.

Para el desarrollo de la sesión, al iniciar se pide a las jugadoras que se pongan de acuerdo para delegar tareas y roles, se separa al grupo en tres y se asignan las siguientes tareas: elaboración de manta con frase del equipo, preparación de los alimentos y la última logística de la comida.

La idea principal es que cada equipo trabaje en la tarea que le corresponda y al último convivir con la comida.

Al terminar la comida, se pasa a un momento de reflexión sobre lo que esperan de Universiada y cómo se sienten para enfrentar la situación. Cuando se termine este momento, el psicólogo hace un cierre sobre su trabajo, repasando lo que se vio en sesiones anteriores y preguntando sobre las experiencias de cada una de ellas.

COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN:

A pesar de que se cerró formalmente las intervenciones, el trabajo continua para Universiada Mundial, es decir, es un cierre de ciclo pero no de trabajo, ya que continúa en función a los resultados de la Universiada Nacional.

ANEXO 2 SUPERVIVENCIA EN EL DESIERTO

Viajabais en un avión que ha aterrizado de manera forzosa en el desierto de Sonora. Sólo vosotros habéis sobrevivido, puesto que el piloto y el copiloto han ardido junto con el avión. Os encontráis en una llanura sin vegetación, a 130 km al suroeste de un campo minero que es el lugar habitado más próximo. El lugar de aterrizaje se encuentra desviado unos 120 km de la ruta de viaje. La temperatura alcanza 40 grados. Estáis vestidos con ropas ligeros y tenéis pañuelos; además juntáis entre todos unos 2 euros en monedas y 40 euros en billetes; un paquete de cigarrillos y un bolígrafo. Antes de que el avión se incendiase, pudisteis salvar: una linterna, un espejo pequeño, una botella de vodka de 2 l, una brújula, un abrigo por persona, un par de gafas de sol por persona, un paquete de gasas, un tarro de tabletas de sal, 1 l de agua por persona, una navaja, un mapa aéreo de la zona, un impermeable, una pistola del calibre 45, un paracaídas rojo y blanco, un libro titulado “Animales comestibles del desierto”.

EL PROBLEMA DE LA SUPERVIVENCIA EN EL DESIERTO SOLUCIÓN TÉCNICA

Descripción de la situación:

- * Aterrizaje forzoso desierto de Sonora (Sur-Oeste USA).
- * Avión, piloto, y copiloto han ardiendo.
- * A 130 Km. S-O, campo minero (lugar habitado próximo).
- * A 120 Km. fuera de su ruta (plan de vuelo).
- * Llamara sin vegetación.
- * 54°.
- * Ropas ligeras + pañuelos.
- * 230 pts. en monedas + 6.800 pts. en billetes.
- * 1 paquete de cigarrillos + 1 bolígrafo.

Decisión correcta:

LA DECISIÓN CORRECTA ES NO MOVERSE Y VIENE DETERMINADA POR EL ENTORNO.

EL OBJETIVO PRINCIPAL ES HACER SEÑALES PARA FACILITAR EL RESCATE.

OBJETOS DE MAS IMPORTANTE A MENOS IMPORTANTE

- 1.- **ESPEJITO DE SEÑORA. (COMUNICACIÓN)** -> Crítico.
Capaz de generar luz de 5 a 7 millones velas. El rayo de sol reflejado se puede ver más allá del horizonte. Si fuera el único artículo disponible daría la probabilidad de ser recogido dentro de las 24 horas (80 % + de probabilidad).
- 2.- **UN ABRIGO POR PERSONA. (DESHIDRATACIÓN).** 2º problema más importante.
Hay que retardar el proceso de deshidratación. El 40 % de la humedad corporal se pierde por la respiración y transpiración (sudar). Mantener la calma es igual a evitar deshidratación por respiración. Evitar circulación de aire caliente y seco por la piel es igual a evitar deshidratación por transpiración. Irónico, el abrigo es el mejor medio para esto. El tiempo de supervivencia sería reducido por lo menos 1 día sin el abrigo.
- 3.- **UN LITRO DE AGUA POR PERSONA. (DESHIDRATACIÓN).**
Con los dos artículos anteriores podría sobrevivir solamente 3 días. 1 litro de agua no alarga el tiempo de supervivencia de forma significativa. Ayuda a retardar el proceso de deshidratación. Beber agua cuando tenga sed. Estar despejado el primer día -> Tomar decisiones importantes -> Construir un cobijo. Racionar el agua sería inútil con la cantidad de agua disponible. No hay motivo para racionar el agua.
- 4.- **LINTERNA (TAMAÑO 4 PILAS). (COMUNICACIÓN 24 HORAS).**
Comunicación nocturna. Reflector.
- 5.- **PARACAÍDAS (ROJO Y BLANCO). (SOMBRA Y SEÑAL).**
Proporciona cobijo apoyado en los cactus y sujeto con las cuerdas del paracaídas. Doblado: sombra y señalizador. Doblado 3 veces: la sombra, reduce la temperatura en un máximo del 20%.
- 6.- **NAVAJA PLEGADA. (HERRAMIENTA).**
No tan esencial como los anteriores. Construir el cobijo, cortar cactus, etc.
- 7.- **IMPERMEABLE DE PLÁSTICO. (TALLA GRANDE).**
Construir pozo solar: Cavar agujero, colocar plástico encima -> la diferencia de temperatura extraerá la humedad de la tierra y trozos de cactus, produciendo una condensación en la parte inferior del plástico. Se puede conseguir 1 litro de agua al día; no es suficiente pero ayuda.
(Actividad física = 2, gastado. Agua = 1 litro, no compensa).

Lafferty, J.C., & Eady, P.M. (1974). *The desert survival problem*. Plymouth, Michigan: Experimental Learning Methods

- 8.- **PISTOLA CALIBRE 45 CON BALAS.**
Al final del 2º día, la capacidad de hablar sería muy reducida. Quizás no podrían andar.
Balazos = pedir ayuda → 3 disparos rápidos (SOS internacional). (Muchos casos de muerte por no ser capaces de hacer ruidos fuertes). Balas → hacer fuego. Culata → martillo.
Ojo: desventaja → peligro → deshidratación → irritabilidad → irracionalidad.
Las decisiones importantes deben hacerse antes de la deshidratación → matar animales -
→ poco probable → carne = deshidratación (el cuerpo utiliza el agua para procesar la comida).
- 9.- **GAFAS DE SOL POR PERSONA.**
Evitar daños a la retina - protección vista (jd. nieve). El cobijo evita este problema.
Utilizar pañuelo o gasa con apertura en los ojos. Las gafas son más cómodas.
- 10.- **BOTIQUÍN DE URGENCIAS CON GASAS.**
Sequedad del desierto → lugar más sano del mundo (menos infeccioso). La sangre se espesa con la deshidratación y no hay peligro de sangrar, si no se corta una vena.
Utilización como: cuerda, envolver piernas cabeza, cara, etc. (evitar el sol).
- 11.- **BRÚJULA MAGNÉTICA.**
Sirve de poco (peligroso intentar ir andando). Vidrio como analizador de espejo.
- 12.- **MAPA SECTOR AÉREO DE LA ZONA.**
Para encender fuego. Papel higiénico. Gorro o visera. Es inútil y peligroso por la tentación de irse andando.
- 13.- **UN LIBRO TITULADO "ANIMALES COMESTIBLES DEL DESIERTO".**
El problema del grupo es la deshidratación y no el hambre. No hay que hacer esfuerzos cazando. Los animales no se dejan ver, sobreviven porque no se cansan, van lentos.
Regla general: si tiene mucha agua, coma. Si no tiene agua es fatal, acelera la deshidratación, el procesamiento de las proteínas exige agua.
- 14.- **DOS LITROS DE VODKA 80°.**
Fatal: Los que mueren por alcoholismo mueren por deshidratación (alcohol absorbe al agua).
Uso: Fuego y refrigerante para el cuerpo. Botella.
- 15.- **BOTELLA DE TABLETAS DE SAL.**
Es como beber agua de mar. La salinidad de la sangre aumenta con la deshidratación, fatal.
Hay muchos mitos sobre las tabletas de sal. Sin agua suficiente, las tabletas de sal necesitan el agua del cuerpo para liberarse del aumento de salinidad.
Hoy en día se cuestiona totalmente la eficacia de las tabletas de sal, excepto en áreas geográficas en las que existan deficiencias de sal.

ANEXO 3 PROCESOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

La asertividad es fundamental para lograr una comunicación efectiva, es una forma de relacionarse con las demás personas en la que se expresan sentimientos y pensamientos claramente (Gacar, Kirtepe y Yalcın, 2015). Algunas pautas para lograr lo anterior son las siguientes (Martens, 1978):

- Ser directo
- Claro
- Consistente
- Mencionar necesidades y sentimientos con claridad
- Separar los hechos de las opiniones
- Hablar de un solo tema a la vez
- Entregar los mensajes de inmediato
- El mensaje esté libre de asuntos ocultos
- Comprobar que el mensaje fue interpretado completamente

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno


Matrícula:	1880689
Nombre del Alumno:	Álvaro Eduardo Alarcón Padilla
Facultad:	Facultad de Organización deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del deporte

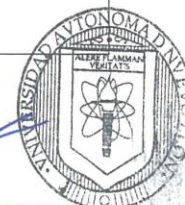
Datos de la Empresa:

Empresa:	Universidad Autónoma de Nuevo León
Departamento:	Psicología del deporte

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			


MT MARIO H. LARA HUIZAR
 FIRMA, NOMBRE Y PUESTO DEL JEFE INMEDIATO
 SELLO DE LA DEPENDENCIA



Resumen autobiográfico

ÁLVARO EDUARDO ALARCÓN PADILLA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: Intervención para el desarrollo de cohesión y manejo de estrés en un equipo de futbol femenino universitario.”

Campo temático: Cohesión grupal, intervención grupal

Lugar y fecha de Nacimiento: Monterrey, Nuevo León, México

Lugar de Residencia: Monterrey, Nuevo León.

Procedencia académica:

Licenciatura en Psicología por la Universidad de Monterrey, Generación Otoño 2015

Maestría en Psicología del Deporte, Universidad Autónoma de Nuevo León, Generación 2016-2018.

Experiencia Propedéutica y Profesional:

Práctica privada con practicantes de la actividad física, niños en etapas de iniciación deportiva, deportistas *amateur*, universitarios, profesionales y de alto rendimiento (selecciones estatales y nacionales).

Trabajo psicológico con equipos deportivos universitarios de diferentes disciplinas como Rugby y Fútbol Asociación.

Experiencia con trabajo de hipnosis.

E-mail: a.alarconpadilla@gmail.com